

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>7</b>	Minerální látky	56
<b>Úvod</b>	<b>8</b>	<b>VODA</b>	<b>66</b>
<b>CO JE TO WELLNESS A PROČ PRÁVĚ WELLNESS</b>	<b>11</b>	<b>METABOLISMUS</b>	<b>70</b>
Hledejte motivaci	14	<b>GLYKEMICKÝ INDEX POTRAVIN</b>	<b>74</b>
Testy vašeho zdraví	14	<b>INTOXIKACE A DETOXIKACE ORGANISMU</b>	<b>77</b>
Co tedy udělat?	17	Intoxikace organismu	77
<b>Obrana proti stresu</b>	<b>20</b>	Detoxikace organismu	86
<b>STRES VŠUDE KOLEM NÁS</b>	<b>20</b>	<b>SIGNÁLY NAŠEHO TĚLA</b>	<b>90</b>
Zdraví v ohrožení	21	Když něco není v pořádku	90
Stres je pojem relativní	22	<b>POTRAVINOVÉ DOPLŇKY</b>	<b>94</b>
<b>PODSTATA STRESU</b>	<b>23</b>	<b>OBEZITA A HUBNUTÍ</b>	<b>98</b>
Jak prožíváme stres	23	Nesprávná výživa	99
Co nás nejvíce stresuje?	26	Nemoci a poruchy	99
<b>CO TEDY UDĚLAT?</b>	<b>32</b>	Dědičnost	102
Aktivní přístup ke stresu	32	Jaké jsou zdravotní důsledky obezity?	102
Plán na překonání stresu	33	Nakažlivá obezita	103
<b>Výživa</b>	<b>37</b>	Obezita způsobuje další nemoci	103
<b>MAKROŽIVINY</b>	<b>39</b>	JO JO efekt	104
Bílkoviny (proteiny)	39	Hubnutí	105
Sacharidy	42	<b>Fyzická zdatnost</b>	<b>112</b>
Tuky (lipidy)	46	<b>PODSTATA FYZICKÉ ZDATNOSTI</b>	<b>112</b>
<b>MIKROŽIVINY</b>	<b>52</b>	Zázračná hubnoucí síla pohybu	113
Vitaminy	52	Malé školení o svalech	115

Pohyb léčí	118
Rozvíjeme svou fyzickou zdatnost	118
Naše energetická potřeba a spotřeba	119

<b>STREČINK</b>	<b>122</b>
-----------------	------------

<b>SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ</b>	<b>124</b>
------------------------	------------

<b>PÁR SLOV PRO ZAČÁTEČNÍKY</b>	<b>125</b>
---------------------------------	------------

<b>Regenerace a relaxace</b>	<b>127</b>
Co je co?	128



<b>REGENERACE</b>	<b>129</b>
-------------------	------------

Blahodárny spánek	130
Zdravá siesta	131
Masáž – uklidnění i povzbuzení	132
Procházka na čerstvém vzduchu	134
Infračervená tepelná kabina	136
K regeneraci patří detoxikace	139
Regenerace dýchacích cest	144

<b>RELAXACE</b>	<b>146</b>
-----------------	------------

Dech	147
Sauna	147
Solárium	149
Aromaterapie	151
Floating	152
Kryoterapie – léčba mrazem	154
Hippoterapie – jízda na koni	155

<b>Ochrana proti škodlivým návykům</b>	<b>156</b>
--	------------

<b>VZNIK ZÁVISLOSTI</b>	<b>156</b>
-------------------------	------------

<b>ZÁVISLOSTI VYVOLANÉ POŽITÍM LÁTEK</b>	<b>158</b>
--	------------

Pivo	158
Víno	159
Tvrdý alkohol – destiláty	160
Kofein	161
Čokoláda	164

<b>ZÁVISLOSTI VYVOLANÉ ČINNOSTÍ</b>	<b>165</b>
-------------------------------------	------------

<b>Závěr</b>	<b>167</b>
--------------	------------

<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>169</b>
---------------------------	------------

<b>REJSTŘÍK</b>	<b>170</b>
-----------------	------------